

Diëtetiek

Voedingsadviezen

Bij een natriumbepert dieet

Inleiding

U heeft van uw behandelend arts of diëtist het advies gekregen een natriumbepert dieet te volgen (maximaal 2000 -2400 mg natrium = 5-6 gram zout). U heeft al informatie hierover gehad. In deze folder kunt u alles rustig nalezen.

Natrium

Natrium is een mineraal dat onderdeel is van (keuken)zout. Eén gram (keuken)zout bevat 400 mg natrium. De chemische naam voor (keuken)zout is natriumchloride (NaCl).

Als u het advies krijgt minder zout te gebruiken is het de bedoeling dat uw voeding minder natrium bevat.

Natrium speelt een belangrijke rol in de vochthuishouding van ons lichaam. Hoe meer natrium er in ons lichaam voorkomt, hoe meer vocht het lichaam gaat bevatten. Iedereen heeft zout nodig maar slechts in kleine hoeveelheden. Het advies is om maximaal 2000 – 2400 mg natrium te gebruiken. Er zijn verschillende redenen waarom u een natriumbepert dieet geadviseerd kunt krijgen, bijvoorbeeld bij een verminderde nierfunctie, een verhoogde bloeddruk (hypertensie), het vasthouden van vocht (oedeem), hartfalen of bij een zwangerschap.

Fabrikanten voegen aan veel voedingsmiddelen zout toe vanwege de smaak of vanwege de conserverende werking. Voorbeelden hiervan zijn brood, kaas, vlees, groente uit blik of glas, soepen, sauzen en hartige versnaperingen.

Natrium komt van nature voor in vrijwel alle voedingsmiddelen, zoals in vlees, vis, groente en melkproducten.

Basisregels voor een natriumbeperte voeding

- Voeg **geen** zout toe tijdens het bereiden van de maaltijden.
- Gebruik verse of gedroogde tuinkruiden en specerijen om smaak aan uw eten te geven.
- Maak geen gebruik van zoute smaakmakers zoals maagi, ketjap, sojasaus of bouillonblokjes.

- Kies voor onbewerkte voedingsmiddelen en maak ze op smaak met ongezouten kruiden en specerijen. u kunt natriumarme smaakmakers herkennen aan de volgende aanduidingen op de verpakking:
Natriumarm, bestemd voor natriumbepaald dieet, ongezouten, zoutarm of zonder toevoeging van keukenzout.
- Gebruik geen zoutrijke tussendoortjes.
- Let op met het gebruik van natriumarme dieetproducten zoals dieetzout, ve-tsin en aroma. Hierin is natrium mogelijk vervangen door kalium. Te veel kalium kan een probleem zijn voor mensen met een verminderde nierfunctie. Overleg met uw diëtiste of het gebruik past binnen uw dieet.

Praktische Uitvoering

Uw voeding kan er schematisch weergegeven zo uitzien:

Voedingsmiddel	Licht natriumbepaald
Brood	Gewoon brood
Vetten: boter, margarine (Dieet)halvarine	Ongezouten
Vleeswaren	Licht gezouten
Kaas	Alle soorten, bij voorkeur soorten met minder zout
Ei	Zonder zout
Zoet beleg	Alle soorten
Melk(producten)	Tot ½ liter per dag
Fruit en vruchtensappen	Alle soorten
Soep	natriumarm
Groente	Zonder zout
Aardappelen, rijst en deegwaren	Zonder zout
Peulvruchten	Zonder zout
Vlees/vis/gevogelte/wild/vleesvervangers	Zonder zout
Kruiden, specerijen en smaakstoffen	Zonder zout
Jus en saus	Zonder zout
Kant-en-klaar maaltijden	Niet toegestaan
Nagerecht	Alle soorten
Dranken	Gewone dranken
Diversen	Ongezouten

Variatielijst licht natriumbepaald dieet

Toegestaan	Niet toegestaan
Broodmaaltijd	
Brood	
bruinbrood, volkorenbrood, witbrood, roggebrood, beschuit, krentenbrood, met/zonder spijs, knäckebröd, ontbijtkoek, broodjes, stokbrood, crackers, toast, Vitalu-crackers, matses, muesli, Cruesli/krokante muesli, Liga, All Bran, rice crispies, cornflakes, drinkontbijt, fruitontbijt, volkoren zuurdesembrood	(ham-kaas)croissant, saucijzenbroodje, worstenbroodje, kaas/uienbrood, pizzabrood, pitabroodje

Toegestaan	Niet toegestaan
Vleeswaren	
fricandeau, rollade, gebraden gehakt, filet américain, rosbief, schouderham, grillham, (gegrilde) achterham, casselerrib, magere preskop, bloedworst, kipfilet, kalkoenfilet, kalkoen-fricandeau, worstsoorten als gekookte worst, boterhamworst, palingworst, smeerleverworst, theeworst, cornedbeef, katenspek, licht gezouten runderrookvlees	bacon, cervelaat, boerenmetworst, salami, snijworst, rauwe ham, gezouten runderrookvlees, rookspek, rookworst, chorizoworst, Turkse Suçukworst, ossenworst, knakworst, ontbijtspek, kant-en-klare vlees-, vis-, kip- en eiersalades
Kaas	
alle soorten gewone kaas, kaas met 25% of 33% minder zout, 20+ smeerkaas eventueel met kruiden, kaas met minder zout, ham, champignons of andere toevoegingen, kwark, MonChou, Hüttenkäse, Ricotta, schapenkaas, Mozzarella, geitenkaas. 30% Milner met minder zout, Maaslander, Maasdammer, Keeskaas, Boursin, brie, camembert, Emmentaler, Gruyère, mascarpone, zuiverspread zoals Philadelphia	met mate Mozzarella, 30 + Milner met minder zout, Maaslander, Maasdammer, Kees 30+ jong belegen Linera, 40+ korstloze kaas, rookkaas, smeerkaas 20+, en 40+, Leidse- of Friese nagelkaas, 40+ Edammer, 48+, Goudse oude kaas, Limburgse kaas, Roquefort, Bluefort, Gorgonzola, Heksenkaas, korstloze kaas met uitzondering van de hiernaast genoemde soorten
Ei	
Ei en eiergerechten zonder zout bereid	Ei en eiergerechten met zout bereid
Zoet beleg	
Alle soorten	
Melk- melkproducten	
(karne)melk, yoghurt(dranken), kwark, slagroom, zure room, crème fraîche, koffieroom en koffiemelk, kofficreamers, zelfgemaakte milkshake	Meer dan ½ liter melk of melkproducten per dag, gecondenseerde melk, kant-en-klare milkshake, Turkse yoghurt zoals Ayran
Hartig beleg	
groente- en sandwich-spread, pindakaas, verse groente en fruit als broodbeleg	zure of zoetzure augurken, zilveruitjes e.d., kant-en-klare salades
Fruit	
alle soorten vers of gedroogd fruit, krenten en rozijnen, fruit uit blik of diepvries	
Warme maaltijd zonder zout bereiden	
Soep	
zonder zout bereide bouillon, natriumarme soep in pakjes of blik, natriumarme bouillonkorrels, natriumarme soeparoma	met zout bereide bouillon, gewone soep in pakje, blik en diepvries, natriumarme bouillonpoeder van Hela en Maggi, cup-a-soup, bouillonblokjes, -korrels, -tabletten, -poeder, gewoon soeparoma, Opkikker

Toegestaan	Niet toegestaan
Vlees	
alle soorten vers en diepvriesvlees, zonder zout bereid en ongepaneerd/ongemarineerd natriumarm vlees en natriumarme vleesgerechten in blik of glas	
Vis	
verse rivier- en zeevis, zonder zout bereid, ongezouten, niet gepaneerde diepvriesvis, vis in blik of glas met vermelding van "natriumarm", "zoutarm" of "ongezouten"	met zout bereide rivier- en zeevis, gezouten, gepaneerde diepvriesvis zoals vissticks, visconserven, kant en klare vissalade, alle gemarineerde vis zoals zure haring en rolmops, alle gestoomde of gerookte vis zoals bokking, makreel, paling, zalm, kant en klaar gekochte gebakken vis, alle schaal- en schelpdieren zoals garnalen, gamba, krab, kreeft, mosselen, oesters en slakken
Gevogelte / wild	
kip, haan of kalkoen zonder zout bereid, ongezouten kip- en kalkoenrollade, alle soorten wild zonder zout bereid	met zout bereide kip, haan of kalkoen, stukjes kip in glas, gezouten kip- en kalkoenrollade, met zout bereid wild, wildgerechten in blik
Vleesvervangers	
Tahoe, Tempeh	Quorn, Valess®, groentenburger, falafel
Kruiden, specerijen en smaakstoffen	
verse en gedroogde kruiden en specerijen, gemengde kruiden zonder zout, kruidenbultje, natriumarme mosterd, - worchestersaus, -tomatenketchup, -tomatenpuree (Del Monte), -mayonaise en -slasaus, citroensap, azijn, natriumarm aroma (vloeibaar en poeder), maan- en sesamzaad, gember, oranjessnippers, sukade, kokos, smaak- en kleuressences, cacao, suiker, zoetstof, vanillesuiker	gemengde kruiden met zout, gewone mosterd, tomatenpuree (overige merken), tomaten-ketchup, gewone sla- en fritessaus, mayonaise, slamix, sausmix, sambal, worcestersaus, ketjap, tabascosaus, aroma, gistextract, zout, zeezout, himalayazout, knoflookzout, selderijzout, uienzout, zuiveringszout, ve-tsin, mix voor spaghetti en dergelijke, geconcentreerd kruidenmengsel (boembloe) voor bijvoorbeeld bami/nasi, piccalilly, pesto
Jus en saus	
zonder zout bereide jus en saus, natriumarme juskorrels en juspoeder, natriumarme sauspoeder en -mix	met zout bereide jus en saus, juskorrels, -blokjes, -poeder, -cupjes en vloeibare jus, alle kant en klare sauzen

Toegestaan	Niet toegestaan
Groente	
alle soorten verse of diepvriesgroenten, zonder zout bereid, natriumarme groente in blik of glas, met de vermelding "natriumarm", "zoutarm", "ongezouten", of "zonder toevoeging van keukenzout" zoals natriumarme zuurkool, - augurken	met zout bereid zoals groente in blik of glas, diepvriesgroente à la crème, rode kool, zuurkool, zure of zoetzure uitjes, augurken en andere groenten, kant-en-klare groentesalades, kappertjes, zongedroogde tomaten
Aardappelen	
aardappelen, aardappelschijfjes uit de diepvries, (volkoren) pasta, (zilvervlies)rijst, mie, mihoen	Voorgekruide aardappelen, partjes, schijfjes of krieltjes, aardappelen uit blik, kant-en-klare aardappelgerechten, kant-en-klare frites, instant aardappelpuree, rösti, aardappelkroketten
Peulvruchten	
alle soorten gedroogde erwten, bonen, kapucijners, linzen, sojabonen zonder zout bereid, natriumarme peulvruchten in blik of glas	peulvruchten in blik of glas
Maaltijden	
natriumarme maaltijden van de maaltijdservice	kant-en-klare maaltijden, gewone maaltijden in blik, diepvries, versmaaltijden van slager en/of groenteboer, wereldgerechten, hartige taart, afhaalmaaltijden van de Chinees, toko, pizzeria of snackbar, fastfood zoals McDonalds/KFC
Nagerecht	
alle soorten melknagerechten, fruit of compote, ijs, slagroom of imitatieroom	Ayran
Dranken	
water, thee, koffie, limonade, frisdrank, indien toegestaan alcohol, vruchtendrank en vruchtensap, natriumarme tomatensap, zonder zout bereide groentesap, mineraalwater: bronwater van AH, Chaudfontaine, Evian, Spa, Perrier, Vittel, Victoria, soda/spuitwater	tomatensap, groentesap, energydrink Red Bull/light, Sportdranken (zoals Aquarius) mineraalwater: Apollinaris, Vichy Célestins, Schweppes soda,
Vetten: boter, margarine en halvarine	
ongezouten (dieet)halvarine, ongezouten (dieet)margarine, ongezouten roomboter, ongezouten bak- en braadvet, ongezouten vetten, ongezouten frituurvetten, alle soorten olie	gezouten (dieet)halvarine, gezouten (dieet)margarine, gezouten roomboter, gezouten bak- en braadvet, gezouten frituurvet

Toegestaan	Niet toegestaan
Diversen	
pepermunt, zuurtjes, spekjes, chocolade, kauwgom, gewone biscuits, koekjes en gebak, ongezouten noten en pinda's, studentenhaver, zoete popcorn, chips natriumarm (Nosalt/Tyrrels) met mate: stroopwafel, brownie met noten, eierkoek, baklava	alle soorten drop, zoethout(thee), keelpastilles (Wybert/Potter), mueslirepen, gezouten noten en pinda's, borrelnootjes, zoutjes, chips, borrelsnacks, loempia, zoute popcorn, olijven, Sultana hartig, gevulde koek, appelflap, mueslireep, kroepoek, Snach a Jack, Tuc-koekjes, cake, zuiveringszout, bakpoeder,

NB: Dit zijn standaardregels die bij een natriumbepaling gehanteerd worden. U kunt hieraan ook een andere invulling geven. Bijvoorbeeld een gedeelte van de warme maaltijd met zout bereiden en een gedeelte van de broodmaaltijd zonder zout kiezen. Een diëtist kan dit voor u berekenen.

Uitzonderingen

Wanneer u uiteten gaat, bevat de maaltijd meer zout dan wanneer u deze zelf natriumarm bereid. Vraag de diëtist om advies wat u het beste kunt doen bij uitzonderingen (barbecue, vakantie, enzovoort.).

Tips om het natriumbepert dieet smakelijker te maken

- Gebruik bij het koken van aardappelen en groente zo weinig mogelijk water en kook ze zo kort mogelijk. Hierdoor blijft de natuurlijke smaak meer behouden.
- Veel vlees-, kip- en visgerechten kunnen onder de grill of in de oven klaargemaakt worden. Het krokante, bruine korstje zorgt voor meer smaak aan de gerechten.
- Gratineer een aardappel- of groentegerecht eens met natriumarme kaas.
- Maak ruim gebruik van producten die uitkomend zijn van smaak bijv. prei, ui, paprika, knoflook. Maak een gerecht op smaak met verse kruiden of specerijen. Let wel op kant en klare kruidenmengsels zoals vleeskruiden, kipkruiden, gehaktkruiden; deze bevatten natrium. Ook producten zoals mosterd, tomatenpuree, tomatenketchup, soepblokjes, jusblokken, bouillonpoeder, strooiaroma en ketjap bevatten veel natrium.
- Experimenteer met kruiden en zelfgemaakte kruidenmengsels of maak gebruik van een kruidenkookboek.

Boeken

- Kookboeken Spice Wise en Spice Wise Too: boeken met recepten over koken met kruiden en specerijen zonder zout
- Eten met plezier: dieetboek voor nierpatiënten met onder andere recepten zonder zout en een tabel met voedingswaarden (eiwit, natrium, kalium en fosfaat)

Voedingscentrum

Postbus 85700

2508 CK Den Haag

☎ (070) 306 88 88 (werkdagen 9.00-17.00 uur)

Website www.voedingscentrum.nl

Bij het Voedingscentrum zijn de volgende brochures te bestellen:

- Eettabel
- Lekker eten met minder zout

- Zoutbeperking
- Minder zout eten

De Nederlandse Hartstichting

Postbus 300

2501 CH Den Haag

☎ (070) 315 55 55

Website www.nederlandsehartstichting.nl

- Hoge bloeddruk (informatie over natriumbeperving)

Meer informatie

Websites

Op deze websites vindt u veel informatie over gezonde voeding:

- <http://zoutloos.com/>
- <https://www.smakelijketenzonderzout.nl/>
- <https://www.nieren.nl/>
- <https://www.zoutbeperkt.nl/>
- <https://www.nierstichting.nl/>
- <https://www.hartstichting.nl/>

Vragen

Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen, neem dan gerust contact op met het secretariaat diëtetiek. Via onderstaand telefoonnummer is het ook mogelijk om een afspraak te maken bij de diëtist.

Secretariaat diëtetiek VieCuri en Vitaal in voeding en dieet

Bereikbaar op werkdagen van 8.30-17.00uur

☎ (0478) 52 27 74

VieCuri Medisch Centrum

Locatie Venlo

Tegelseweg 210

5912 BL Venlo

☎ (077) 320 55 55

Locatie Venray

Merseloseweg 130

5801 CE Venray

☎ (0478) 52 22 22

internet: www.viecuri.nl